**Cibi e bevande ‘anti-flop’**

**Tre caffè** **al giorno** non compromettono la fertilità e riducono il rischio di disfunsione erettile;

**asparagi:** grazie alla vitamina E stimolano la produzione di ormoni maschili potenziando la funzione sessuale;

**cicoria:** contiene androstenedione, ormone sessuale utile per l’uomo;

**peperoncino:** potente vasodilatatore, migliora l’erezione agendo sui vasi dei corpi cavernosi (ma non si deve esagerare o si rischia di infiammare la prostata);

**aglio:** migliora la circolazione del sangue con effetti benefici sull’erezione;

**mandorle:** grazie agli antiossidanti e agli acidi grassi polinsaturi hanno un buon effetto sulla capacità sessuale;

**zenzero:** ricco di antiossidanti, favorisce la produzione ormonale endogena;

**avocado:** grazie agli acidi grassi che contiene promuove un corretto equilibrio ormonale maschile ;

**ostriche:** grazie all’alto contenuto di zinco stimolano la produzione di testosterone;

***Cibi no*:** pepe, alcol, insaccati e fritti, latticini, caffè e cioccolato in quantità eccessive perché possono infiammare la prostata.

**Gli altri alleati per una buona sessualità**

10.000 passi al giorno: migliorano la funzionalità sessuale e possono risolvere problemi di disfunzione erettile

No al fumo: oltre 10 sigarette al giorno il rischio di disfunzione erettile sale del 30%, con più di 20 sigarette cresce del 60%